



PARA

PIENSA

ACTÚA



AMIGOS Y AMIGAS

RESPIRACIÓN ZUMBADORA

Coloca una mano sobre la tripa y la otra, sobre tu pecho

Respira y cuando salga el aire, tararea

Repite y siente cómo vibra tu cuerpo

RESPIRACIÓN DE ABEJA

Pon tus dedos índices a la altura de los ojos. Luego, con ambos dedos, tapa los oídos y e imita el zumbido de las abejas durante algunos segundos. Repite al menos 3 veces y luego realiza una respiración profunda.

RESPIRACIÓN PEZ

Respira profundamente por la nariz.

Expande tus mejillas y empuja el aire hacia fuera por tu boca:

Bloop, bloop, bloop, bloop,
blooooooop.

Repite varias veces

RESPIRACIÓN 1-4

Cierra los ojos y respira contando del 1 al 4; retén el aire, y cuenta de nuevo del 1 al 4. Expulsa el aire, contando del 1 al 4. Repite unas cuantas veces